

Значение проприоцепции в развитии ребенка с расстройством аутистического спектра

МОУ «Детский сад № 220
Тракторозаводского
района Волгограда»

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

Под проприоцепцией понимается способность ощущать своё тело. Данная способность обеспечивается проприорецепторами мышц (сухожильными тельцами, мышечными веретёнами, рецепторами суставных капсул и т.д.), которые являются рецепторами соматосенсорного (двигательного) анализатора (И.В. Кирпичев, 2016). Они предоставляют информацию в ЦНС об абсолютном и относительном положении тела, позволяют осознанно чувствовать положение тела и движение своих конечностей, понимать собственное и внешнее движение (А.Н. Корольков, 2013; А.С. Ровный, 2014; Ю.Ф. Потехина, 2017, Р.Ф. Сулейманов, 2021; В.В. Козлов, 2023).

Сигналы от проприорецепторов приходят в головной мозг со всего тела, большого рецептивного поля. Они несут объёмную информацию о положении мышц, суставов, окружающих предметов.

Вследствие этого принимается определённая программа, и человек выполняет то или иное действие.

Изучением проблем формирования проприоцепции занимаются медицина, психология, дефектология, физическая культура и спорт.

Проприоцепция обеспечивает понимание человеком схемы своего тела.

У детей это понимание является основой собственного психологического образа «Я», понимания себя в окружающем мире, осознания себя как субъекта отношений с другими людьми

(О.С. Никольская, 2007; M.D. Tillmanns, 2020; В.В. Козлов, 2023).

Научные факты, доказывающие, что целенаправленное развитие проприоцепции у детей с нарушениями интеллекта позволяет развивать:

- **социально-эмоциональный интеллект (М. Тиллманс, 2020; В.Ю. Карпинская, 2023);**
- **сенсорный интеллект (Е.Л. Крутий, И.С. Деснова, 2021);**
- **ощущения тела и его границ, пространственного образа себя (Е.А. Абдулаева, 2015; К.Н. Белогай, 2022; Е.В. Данилина, 2022);**
- **речь (Э.В. Дубинюк, 2022; И.Б. Балюкова, 2023);**
- **когнитивные функции (Д.В. Федулова, 2024).**

Дети на 80% думают своим телом.

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

В спектре аутизма есть нарушение обработки сенсорной информации. Это значит, что такой ребёнок воспринимает информацию от органов чувств иначе, чем большинство людей.

У некоторых этот процесс протекает как **гипочувствительный** — сенсорные стимулы не отвлекают детей, они не замечают их.

У некоторых этот процесс протекает как **гиперчувствительный** — сенсорные стимулы отвлекают детей, они болезненны для них, вызывают перегрузку.

Эта чувствительность может переходить из одного состояния в другое в зависимости от времени суток, времени года, состояния здоровья ребёнка и пр.

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

Характеристики сенсорной гипочувствительности

Характеристики сенсорной гиперчувствительности

Тактильная чувствительность

- неопрятность во время еды, как будто не замечает еду на лице или руках;
- не замечает беспорядок в одежде или причёске;
- трудности с «личным пространством», часто садится или стоит слишком близко от других людей;
- не реагирует, когда его внимание пытаются привлечь лёгким прикосновением.

- сильная неприязнь к определённым тканям, облегающей одежде, ярлычкам на одежде;
- часто снимает обувь и носки;
- не переносит, когда другие люди случайно задевают его или очень близко стоят;
- боязнь испачкать руки;
- отказ чистить зубы;
- предпочтение еды только определённой температуры или текстуры.

Зрительная чувствительность

- не реагирует на изменения в мимике;
- не может увернуться от мяча во время игры;
- трудности с тем, чтобы писать на строке в тетради;
- не может найти нужный предмет в шкафу или просто среди других предметов;
- стремление подолгу разглядывать блестящие или яркие предметы;
- сильная привязанность к определённым цветам;
- садится слишком близко к экрану, когда смотрит телевизор;
- может длительное время смотреть на включённые лампы в помещении.

- щурится, закрывает глаза или жалуется в ответ на стандартное освещение в помещении;
- желание носить солнцезащитные очки в помещении;
- предпочтение холодных цветов (зелёный, синий) или неприязнь к ярким тёплым цветам (красный, жёлтый);
- сложный визуальный дизайн может вызывать растерянность и ступор.

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

Характеристики сенсорной гипочувствительности

Характеристики сенсорной гиперчувствительности

Слуховая чувствительность

- если ребёнок занят чем-то, то перестаёт реагировать на попытки его позвать;
- часто выполняет устные инструкции, только если повторить их несколько раз;
- не реагирует на сигнализацию, школьный звонок, гудки машин и так далее;
- говорит слишком громко, не понимая этого, не может менять громкость голоса в зависимости от обстановки;
- слишком громко включает телевизор или музыку.

- сильная неприязнь к звуку смыва унитаза;
- закрывает уши пальцами или ладонями в ответ на шум и звуки, которые кажутся нормальными другим;
- страх перед пылесосом, сушилками для рук или другой техникой, издающей громкие звуки;
- восприятие автомобильных гудков и других громких уличных звуков как болезненных и пугающих;
- продолжительные громкие звуки, например, противопожарная сирена, могут вызвать нервный срыв.

Обонятельная чувствительность

- не реагирует на явные неприятные запахи;
- может использовать слишком много духов и других сильно пахнущих средств;
- может не осознавать, что сильные запахи имеют защитную функцию, например, если это дым и испорченные продукты;
- пытается нюхать различные предметы.

- неприязнь к запаху духов, дезодоранта, еды;
- замечает запахи в окружающей среде, на которые не обращают внимания другие;
- рвотные позывы в ответ на определённые запахи.

Вкусовая чувствительность

- может не реагировать на сильный вкус, в том числе говорящий о том, что есть это опасно;
- может не понимать, когда еда и напитки слишком горячие;
- может предпочитать очень острую еду.

- очень ограниченный рацион, неприязнь к новым блюдам;
- предпочитает «простую» пищу без выраженного вкуса;
- не выносит вкус зубной пасты.

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

Характеристики сенсорной гипочувствительности

Характеристики сенсорной гиперчувствительности

Вестибулярная чувствительность

- часто забирается слишком высоко или иначе рискует во время игр, словно не осознавая опасности.
- избегание занятий, во время которых ноги не стоят на земле;
- неприязнь к качелям, качающимся игрушкам или продолжительным поездкам на машине.

Проприоцептивная чувствительность

- слишком грубо играет с другими детьми;
- не понимает положения своего тела в пространстве, из-за чего ему трудно имитировать чужие движения;
- может нечаянно ударить другого человека из-за чрезмерных движений;
- может нечаянно ломать игрушки, вещи, потому что слишком сильно сжимает их и прикладывает слишком много силы во время игры;
- слишком сильно обнимает других;
- трудности с поддержанием правильной осанки, сутулится, когда сидит;
- кажется неуклюжим и неловким;
- стремится к физической активности, например, раскачивается, кружится на месте и так далее.
- страх перед физическими упражнениями, участием в спортивных играх;
- есть задержка в развитии двигательных навыков.

Интероцепция

- не замечает собственных травм;
- хотя без проблем пользуется туалетом, иногда допускает «оплошности»;
- стремится носить тяжёлую, тёплую одежду даже в жаркую погоду;
- часто переедает;
- со стороны кажется, что он переходит от полного спокойствия к эмоциональной вспышке за доли секунды;
- испытывает сложности с определением собственных эмоций.
- частые жалобы на боли и плохое самочувствие;
- чрезмерные реакции на небольшие травмы (например, на маленькую царапину или ушибленный палец ноги);
- повышенная чувствительность к изменениям температуры;
- плохо переносит ощущения в теле во время физических упражнений и активных игр.

Проприоцепция как важная составляющая развития ребёнка

Эмоциональные последствия сенсорной гипочувствительности

Когда сенсорные ощущения недостаточно интенсивны, чтобы их заметить, окружающий мир кажется унылым и мало мотивирующим.

Такие люди могут быть склонны к сидячему образу жизни, казаться ничем не интересующимися.

Очень часто люди с сенсорной гипочувствительностью кажутся слишком пассивными и равнодушными ко всему вокруг. Например, такие люди могут: отказываться (или бояться) от некоторых физических занятий, потому что «не чувствуют» их своим телом;

отказываться от методов релаксации и успокоения, потому что не осознают собственную тревожность и стресс;

нуждаться в интенсивных ощущениях и опыте, чтобы быть мотивированными на что-то.

Эмоциональные последствия сенсорной гиперчувствительности

Когда даже самые маленькие сенсорные стимулы замечаются, это может привести к тому, что человек будет воспринимать мир как слишком напряжённый и хаотичный. В результате ему может быть трудно сосредоточиться, переключить внимание, он может стать гиперактивным.

Очень часто для людей с сенсорной гиперчувствительностью характерны бурные эмоциональные реакции. Когда они сталкиваются с определёнными сенсорными стимулами, у них могут срабатывать автоматические стрессовые реакции «бежать, сражаться или замереть». В результате у людей бывают эмоциональные вспышки в ответ на казалось бы «мелочи». Эти эмоциональные реакции могут привести к разным видам поведения. Например, такие люди могут:

отличаться повышенной раздражительностью, постоянно быть «на взводе» из-за чрезмерной сенсорной нагрузки;

часто протестовать и отказываться от выполнения заданий, так как многие занятия вызывают у них сенсорную перегрузку и они привыкли их избегать;

пытаться убежать из помещения или другого места, где они столкнулись с неприятным сенсорным опытом;

сопротивляться переменам и требовать соблюдения определённых ритуалов, так как это позволяет им почувствовать контроль над хаотичным внешним миром.

Сенсорные перегрузки могут приводить к истощению нервной системы, что может вызывать у таких людей нервные срывы или «отключения». Обе такие реакции являются попытками защитить себя от крайне неприятных ощущений и перегрузки.

**Благодарим за
внимание !**